trainers: Marga Gooren en Mila de Koning

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Kennismaking Life of a doctor' Doelen Waarom ben je hier?	Wat heeft de nacht gebracht? Wat zijn de effecten van zelfkritiek? Jezelf motiveren met compassie	Wat heeft de nacht gebracht? De 5 elementen van zelfzorg: 5. relat Pijn van connectie/pijn van disconne zelfcompassie in relaties compassie-moeheid: compassie gev nemen
Universele/menselijke en individuele behoeftes Wat heb ik nodig? Belang van zelfzorg Hoe breng ik dat in de praktijk?	De 5 elementen van zelfzorg: 2. Zin- en betekenisgeving Ontdekken 'core values' In de praktijk brengen van 'core values' Compassievol luisteren	De 5 elementen van zelfzorg: 3. Emo Creëren van positieve emoties en eff daarvan Intro positieve psychologie/negativity Dankbaarheid zelfwaardering
Wat is zelfcompassie? Wat zijn de effecten van zelfcompassie? Wetenschappelijke achtergrond/link met welzijn en professioneel functioneren Klinische toepassing van zelfcompassie	De 5 elementen van zelfzorg: 3. Emotie Omgaan met moeilijke emoties • in contact met anderen • na medische fout Stadia van acceptatie	Afsluting • samenvatting • leerpunten/persoonlijk actiep • Evaluatie • afsluiting
De 5 elementen van zelfzorg: 1.Geest Relatie tussen gedachten, gevoel, gedrag Hoe gaan we om met negatieve/zelfkritische gedachten?	De 5 elementen van zelfzorg: 4. lichaam Hoe zorg je goed voor je lichaam? Hoe breng je dat in de praktijk?	

Zelfcompassie in het dagelijks leven		